

高風險性跌倒病人 預防跌倒運動

改善衰弱
預防跌倒運動



影片教學

一、運動目的：改善衰弱，降低跌倒風險，增加力量，促進身體的活動度。

二、運動處方：建議每次15下，一天四回合。

三、注意事項：(1)本衛教單張僅為一般性原則，但個人狀況不盡相同。

(2)若需個別化之動作建議，請諮詢本院復健科。

● 萬歲運動：增加肩膀活動度、手部敏捷度與力量。



1 坐穩床緣，雙腳踩地。



2 雙手向上舉高，
呈現萬歲姿勢。



3 手放下。

● 手搖車運動：增加手部的活動度、敏捷度與力量。



1 雙腳踩地，雙手握拳
舉高到肩膀高度。



2 兩手向前畫圓圈，
右手先開始。



3 依序換左手，
向前畫圓圈。

● **踢腿運動：增加大腿肌群肌力、軀幹穩定度與膝蓋關節靈活度。**



雙腳踩地，手扶床板。



右腳向前踢，膝蓋伸直停5秒放鬆並放下。



左腳向前踢，膝蓋伸直停5秒放鬆並放下。

● **踮腳運動：增加腳踝活動度與小腿力量，提升平衡靈敏度。**



雙手扶好助行器，頭不暈後再站起。



雙手扶好助行器，雙腳踮腳尖。



雙腳放鬆踩地，注意安全不跌倒。

參考資料

Susanne Finnegan, Julie Bruce, Dawn A. Skelton, (2018), Development and delivery of an exercise programme for falls prevention the Prevention of Falls Injury Trial. Physiotherapy 104, 72-79

若想更進一步了解相關內容，請諮詢本院復健科。

聯絡資訊		
義大醫院 地址: 高雄市燕巢區角宿里義大路1號 電話: 07-6150011 #2330	義大癌治療醫院 地址: 高雄市燕巢區角宿里義大路21號 電話: 07-6150022 #2340	義大大昌醫院 地址: 高雄市三民區大昌一路305號 電話: 07-5599123 #7531